

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên

TS. Lê Trung Kiên ■

TÓM TẮT:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài tiến hành lựa chọn được 6 test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam vận động viên (VĐV) Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên thông qua các test đã lựa chọn, góp phần nâng cao hiệu quả công tác đào tạo VĐV của tỉnh.

Từ khóa: Vận động viên cầu lông, tiêu chuẩn, thể lực chuyên môn, tỉnh Thái Nguyên.

ABSTRACT:

Using regular scientific research methods, the thesis establishes evaluation criteria for professional strength for male badminton players aged 15-16 in Thai Nguyen province in order to improve the effectiveness of athlete training.

Keywords: Male badminton players, standard, physical fitness, Thai Nguyen province



(Ảnh minh họa)

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trình độ TLCM của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên luôn được Ban huấn luyện quan tâm chú trọng nâng cao để đáp ứng yêu cầu chuyên môn (kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý) và thành tích thi đấu bằng các bài tập thể lực. Tuy nhiên qua điều tra cho thấy, để đánh giá mức độ phát triển TLCM VĐV sau thời gian huấn luyện, huấn luyện viên thường sử dụng hình thức thi đấu đơn vòng tròn xếp loại và thực hiện một số bài tập thể lực trong thời gian nhất định để kiểm tra.

Mặt khác, trong quá trình huấn luyện, Ban huấn luyện đã quan tâm đến phát triển thể lực nói chung và TLCM nói riêng của VĐV, song chưa chú trọng đến việc lựa chọn các test và xây dựng tiêu chuẩn để đánh giá. Vì vậy, việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên, giúp cho HLV có thêm cơ sở điều chỉnh quá trình huấn luyện cho phù hợp, từ đó góp phần cải thiện

thành tích trong tập luyện và thi đấu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 15 - 16 là vấn đề quan trọng và cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên

Để lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên, đề tài tiến hành nghiên cứu khảo sát trên 14 nam VĐV cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu theo các bước:

- Tham khảo tài liệu chuyên môn để lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu.
- Phỏng vấn lựa chọn test đánh giá.

- Xác định tính thông báo và độ tin cậy của test

Qua kết quả nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 06 test đánh giá TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên, đó là:

Test 1: di chuyển lên xuống 1 giây (lần)

Test 2: di chuyển ngang sân 20 lần (giây)

Test 3: di chuyển nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân (giây)

Test 4: phong cầu 10 quả chéo sân vào ô quy định 0.76m x 2.59m (quả).

Test 5: phối hợp đập cầu dọc biên vào ô quy định (6m70 x 0,8m) 10 lần (quả).

Test 6: bả nhỏ cao tay phải - trái vào ô 1m98 x 10 lần (quả)

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên

Trong quá trình huấn luyện, tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện nói chung và TLCM nói riêng được xem như biện pháp quan trọng để VĐV có căn

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ TLCM của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 15 tỉnh Thái Nguyên

TT	Chỉ tiêu/test	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Di chuyển lên xuống 1' (lần)	>20	18-20	18-14	14-12	<12
2	Di chuyển ngang sân 20 lần (giây)	<46,08	46,09-51,7	51,8-62,94	62,95-68,56	>68,57
3	Di chuyển nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân (giây)	<45,7	45,8-51,06	51,07-61,78	61,79-67,14	>67,15
4	Phong cầu 10 quả chéo sân vào ô quy định 0.76m x 2.59m (quả)	10-9	8-7	6-5	4-3	<3
5	Phối hợp đập cầu dọc biên vào ô quy định (6m70 x 0,8m) 10 lần (quả)	10-9	8-7	6-5	4-3	<3
6	Bả nhỏ cao tay phải - trái vào ô 1m98 x 10 lần (quả)	10-9	8-7	6-5	4-3	<3

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ TLCM của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 16 tỉnh Thái Nguyên

TT	Chỉ tiêu/test	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Di chuyển lên xuống 1' (lần)	>21	19-21	19-16	16-14	<14
2	Di chuyển ngang sân 20 lần (giây)	<43,79	43,80-49,51	49,52-60,95	60,96-66,67	>66,68
3	Di chuyển nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân (giây)	<42,83	42,84-48,86	48,87-60,92	60,93-66,95	>66,96
4	Phong cầu 10 quả chéo sân vào ô quy định 0.76m x 2.59m (quả)	10-9	8-7	6-5	4-3	<3
5	Phối hợp đập cầu dọc biên vào ô quy định (6m70 x 0,8m) 10 lần (quả)	10-9	8-7	6-5	4-3	<3
6	Bả nhỏ cao tay phải - trái vào ô 1m98 x 10 lần (quả)	10-9	8-7	6-5	4-3	<3

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ TLCM của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 15 tỉnh Thái Nguyên

TT	Chỉ tiêu/test	Điểm										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1	Di chuyển lên xuống 1' (lần)	21	20	19	18	17	16	14	13	11	10	8
2	Di chuyển ngang sân 20 lần (giây)	43,27	46,08	48,89	51,70	54,51	57,32	60,13	62,94	65,75	68,56	71,37
3	Di chuyển nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân (giây)	43,02	45,70	48,38	51,06	53,74	56,42	59,10	61,78	64,46	67,14	69,82
4	Phong cầu 10 quả chéo sân vào ô quy định 0.76m x 2.59m (quả).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
5	Phối hợp đập cầu dọc biên vào ô quy định (6m70 x 0,8m) 10 lần (quả).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
6	Bả nhỏ cao tay phải - trái vào ô 1m98 x 10 lần (quả)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá trình độ TLMC của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 16 tỉnh Thái Nguyên

TT	Chỉ tiêu/test	Điểm										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1	Di chuyển lên xuống 1' (lần)	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	11
2	Di chuyển ngang sân 20 lần (giây)	40,93	43,79	46,65	49,51	52,37	55,23	58,09	60,95	63,81	66,67	69,53
3	Di chuyển nhật cầu 5 lần 6 điểm trên sân (giây)	39,82	42,83	45,85	48,86	51,88	54,89	57,91	60,92	63,94	66,95	69,97
4	Phông cầu 10 quả chéo sân vào ô quy định 0.76m x 2.59m (quả).	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Phối hợp đập cầu dọc biên vào ô quy định (6m70 x 0,8m) 10 lần (quả).	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6	Bỏ nhỏ cao tay phải - trái vào ô 1m98 x 10 lần (quả)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

cứ tự đánh giá năng lực bản thân và huấn luyện viên có cơ sở điều chỉnh quá trình huấn luyện phù hợp với định hướng của giai đoạn huấn luyện cho từng cá nhân VĐV.

Sử dụng quy tắc 2 σ và thang độ C để tiến hành phân loại và xây dựng bảng điểm cho từng test của các lứa tuổi. Kết quả được trình bày từ bảng 1 đến bảng 4.

Sau khi tiến hành lập test, huấn luyện viên (HLV) hoặc VĐV cần biết kết quả từng chỉ tiêu tương ứng đạt bao nhiêu điểm thì tiến hành theo quy trình gồm hai bước sau:

- Bước 1: xác định đối tượng ở từng lứa tuổi và tìm bảng tra cứu tương ứng.
- Bước 2: áp kết quả lập test của chỉ tiêu cần tra cứu vào bảng vừa rút ra để xác định điểm đạt được của chỉ tiêu đó.

Kết quả nghiên cứu ở trên cho phép phân loại trình độ TLMC theo giá trị và theo điểm từng chỉ tiêu. Việc đó rất cần thiết đối với HLV và VĐV muốn sử dụng để đánh giá trong thực tiễn.

Tuy nhiên, để thuận tiện hơn cho HLV trong quá trình sử dụng các tiêu chuẩn đánh giá trên, đề tài tiến

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLMC cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Giỏi	≥ 54
Khá	53-42
Trung bình	41-30
Yếu	29-18
Kém	< 17

hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLMC cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên. Kết quả trình bày tại bảng 5 .

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLMC cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* - Nxb TDDT, Hà Nội.
2. PGS. Dương Nghiệp Chí, PGS. Trần Đức Dũng, ThS. Tạ Hữu Hiếu, CN. Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDDT Hà Nội
3. Dương Nghiệp Chí (1987), *Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*, Bản tin khoa học kỹ thuật TDDT.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp thể thao*, Nxb TDDT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trích dẫn từ luận văn thạc sĩ “Nghiên cứu bài tập nâng cao hiệu quả đập cầu cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên ” (Tác giả: ThS. Lê Trung Kiên)

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 11/7/2020; ngày phản biện đánh giá: 19/9/2020; ngày chấp nhận đăng: 24/10/2020)